

Entspannungsmusik

Autogene Tiefensuggestion und Entspannungsmusik zur Bewältigung des Alltagsstresses

Handelsform:

CD – Spieldauer ca. 60 Minuten

Produkt – Information

Stand: 08-2013

Stress	Stress wird häufig die Krankheit der Industriegesellschaft genannt. Das Gleichgewicht zwischen Stress und Entspannung ist heutzutage oft gestört und entspricht nicht mehr dem naturgegebenen Harmonieprinzip. Dauerstress zieht zahlreiche Erkrankungen nach sich. Dazu gehören auch entzündliche Hautprobleme, wie z. B. Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen. Bewusste Phasen der Entspannung sind ein wirksames Mittel gegen Stress und dessen Folgeerkrankungen der Haut und der Seele.
Lieder	1. Autogene Tiefensuggestion - zum Stressabbau 2. Wolkenmeer - zur aktiven Entspannung
Bezug	Sie erhalten die CD direkt bei KyraMed.
Wirkung	Instrumentalmusik dient nachweislich als wirksamer Stresskiller. Der Adrenalinpiegel sinkt und der gesamte Organismus wird harmonisiert. Unsere CD bietet Ihnen sowohl Autogene Tiefensuggestion als auch Entspannungsmusik mit Meeresklängen. Autogene Tiefensuggestion und Entspannungsmusik haben eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.
Anwendung	Lauschen Sie in einer bequemen Position der Musik. Atmen Sie dabei bewusst tief ein und aus und machen Sie sich von belastenden Alltagsgedanken frei. Schon nach wenigen Minuten sinken Sie in einen wohltuenden Entspannungszustand. Gönnen Sie sich täglich eine erholsame Auszeit zur aktiven Entspannung und Regeneration. Ihre Haut und Ihre Seele wird es Ihnen danken.

Information

Tiefensuggestion	Die Tiefensuggestion verbindet wesentliche Erkenntnisse des Autogenen Trainings, der Hypnose- und Musiktherapie mit einer einzigartigen Suggestionstechnik. Durch den gleichzeitigen Einsatz verschiedener gesprochener und geflüsterter Suggestionen entsteht eine sehr hohe Informationsdichte. So werden wesentlich mehr positive Botschaften transportiert, als es mit einer einfachen Sprache möglich wäre.
Entspannungsmusik	Das Stück "Wolkenmeer" lädt zu einer musikalischen Reise über die Wolken ein mit einem Gefühl von Schwerelosigkeit. Der natürliche Rhythmus von 60 Taktschlägen pro Minute erzeugt eine angenehme Atmosphäre und regt eine dauerhafte, positive Grundstimmung des körperlichen Befindens an.
Andere Entspannungstechniken	Neben der Autogenen Tiefensuggestion und Entspannungsmusik sollten im Alltag weitere Entspannungstechniken zum Einsatz kommen, um dauerhaft auf allen Ebenen gelassener zu werden. Jedoch gibt es keine allgemein gültige Formel zur dauerhaften Bewältigung von Alltagsstress, da jeder Mensch individuell zu betrachten ist. Auf www.kyramed.com stellen wir Ihnen weitere Methoden vor, die zu einem langfristigen Entspannungsgefühl führen können und somit die Heiligung der Seele und der Haut unterstützen. Probieren Sie einfach aus welche Methode am besten zu Ihnen passt und Ihnen hilft, zurück ins natürliche Gleichgewicht zu gelangen.

Empfehlung bei entzündlicher Haut

Das ganzheitliche Therapie-konzept von KyraMed besteht aus:

1. **der richtigen Pflege der Haut,**
2. **den richtigen Nährstoffen im Körper und**
3. **aktiver Entspannung.**

Die **aktive Entspannung (CD: Tiefensuggestion & Entspannungsmusik** von KyraMed) sollte im täglichen Leben einen Platz finden, denn Körper (Haut), Geist und Seele sind eng miteinander verknüpft.

Um Ihre Haut optimal zu pflegen, empfiehlt sich neben der aktiven Entspannung die Hautpflege mit Biomol **Vitamin B₁₂ Creme**, Biomol **Basensalz** und Biomol **Collagen Vlies** als Behandlung von außen. Für optimale Ergebnisse sollte Biomol **Omega-3-derma** ergänzend als Behandlung von innen eingenommen werden. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und können so das Hautbild positiv beeinflussen.

Ausführliche Informationen zum Thema finden Sie unter www.kyramed.com und www.neurodermitis-behandlung.com.